

Para toda a vida

Todos os eventos para um ano incrível em Cascais

p. 3-7

Entrevista ao Presidente, Nuno Piteira Lopes

Balanço de 100 dias
de mandato.

p. 8 e 9

Reforço da segurança

Investimento e aposta na
prevenção e atuação coordenada.

p. 10 e 11

Estratégia Local de Habitação

Programa "Habitar Cascais"
entregou meia centena de casas.

p. 12

Editorial

Começámos o ano de 2026 focados em continuar a tornar Cascais num Concelho cada vez mais sustentável, seguro, acessível e inovador. Um Concelho com qualidade de vida para os residentes, oportunidades para profissionais e estudantes e acolhedor para quem o visita. Um Concelho para toda a vida.

Nesta edição do Jornal C, apresentamos a agenda dos principais eventos que vão marcar a vida no município de Cascais, nas mais variadas áreas, ao longo deste ano. Quer seja no Ageas Cooljazz, Millennium Estoril Open, Festas do Mar ou noutro evento, todos os momentos serão ideais para celebrar aquilo que de melhor o nosso Concelho tem para oferecer. A Cultura faz parte do ADN de Cascais.

Olhamos ainda para os primeiros 100 dias do mandato de Nuno Piteira Lopes enquanto presidente

da Câmara Municipal de Cascais, através de uma entrevista ao autarca. Uma conversa de balanço dos primeiros passos na liderança da autarquia e sobre o compromisso assumido com todas as gerações de Cascais.

A Habitação é uma das temáticas presentes neste Jornal, com destaque para a entrega, durante os primeiros 100 dias de mandato, de 53 habitações com rendas acessíveis, no âmbito do Programa "Habitar Cascais", integrado na Estratégia Local de Habitação.

Outra das áreas a que damos relevância é a Segurança, na qual destacamos o trabalho desenvolvido pela Proteção Civil, Polícia Municipal, corporações de bombeiros, forças de segurança e vários serviços do município de Cascais, durante as tempestades que assolaram o país neste início de ano.

Revelamos ainda várias iniciativas que estão a contribuir para um Cascais mais seguro.

Abordamos também o tema da Saúde, com realce para o reforço nas respostas a toda a população do Concelho, quer seja através da criação ou requalificação de Unidades de Saúde ou de iniciativas como as Teleconsultas gratuitas e o projeto "Bata Branca".

E porque a sua dúvida merece a nossa resposta, damos a conhecer melhor a rubrica "Cascais Esclarece", que tem respondido a questões de munícipes sobre temas do quotidiano, através de vídeos publicados nas redes sociais do município.

Por fim, revelamos os segredos de uma apetecível receita culinária, abrindo o apetite para aquilo que pode esperar de Cascais em 2026, ano em que somos a Capital Europeia da Democracia. ●



Jornal digital

Todos os eventos para um ano incrível em Cascais

Já pode saber quais são os principais eventos que vamos receber em 2026. No ano em que Cascais é Capital Europeia da Democracia voltamos a trazer uma agenda repleta de iniciativas para todos os gostos e gerações, como já é hábito no Concelho.



São eventos nacionais e internacionais que agradam os cascalenses e levam o nome do concelho "além-fronteiras". Em 2026, Cascais vai proporcionar vários momentos para que todos possam sentir, celebrar, descobrir, inspirar, viver e participar, em áreas como Desporto, Conhecimento, Cultura e ainda Cidadania e Participação.

Os grandes eventos internacionais de

surf, equitação, vela, automobilismo, os já famosos concertos e festivais de verão ou as prestigiadas Conferências do Estoril, que fazem de Cascais um centro de debate político, económico e social, são alguns dos acontecimentos que geram maior entusiasmo.

Já as Festas do Mar, a Semana do Município ou o Millennium Estoril Open são os pontos altos de comunhão entre as várias gerações em Cascais,

assim como os mercados Stylista, Bossa Market ou "Chefs on Fire", que também estão alinhados com o modo de vida do concelho. Destaque ainda para o grande regresso das Harley Davidson a Cascais, depois da sua marcante passagem em 2019.

Uma agenda repleta para que todos possam aproveitar o melhor que Cascais tem para oferecer e posicionar o concelho entre os destinos turísticos mais

procurados a nível nacional e internacional. Estes eventos são ainda fundamentais para o crescimento e a valorização do município: em 2025, permitiram um retorno financeiro direto que rondou 171 milhões de euros, além de promoverem a criação de emprego e dinamizarem o comércio e serviços locais.

Cascais é para toda a vida, com programas o ano inteiro. Consulte todos os eventos e marque já na sua agenda. ●

Prepare a agenda para 2026

Entre as Festas do Mar, IRONMAN, Conferências do Estoril e o grande regresso das Harley Davidson a Cascais, 2026 vai trazer momentos únicos e memórias para toda a vida.



Sentir

11 de janeiro
a 11 de março
Capítulo Perfeito

31 de março a 5 de abril
29 de junho a 5 de julho
16 a 19 de dezembro
IberCup

17 a 19 de abril
**31º King
Juan Carlos Trophy**
Clube Naval
de Cascais

14 de maio
**Cascais Caterham
Championship**

9 e 10 de maio
**Cascais Jumping
Trophy**

28 a 30 de maio
Rally de Lisboa

26 a 28 de junho
**Festival Internacional
do Cavalo Lusitano**

18 a 26 de julho
Millennium Estoril Open

29 de agosto
Festa Bye Bye Summer
Clube Naval de Cascais

4 a 12 de setembro
J/70 World Championship
Clube Naval de Cascais

18 a 20 de setembro
Estoril Classics

9 a 11 de outubro
World SuperBikes

10 de outubro
EDP Maratona de Lisboa

17 de outubro
IronMan + IronMan 70.3

20 de outubro
a 1 de novembro
**Porsche Sprint
Challenge Ibérica**

Casper Rudd confirmado no Millennium Estoril Open

Campeão do Millennium Estoril Open de 2023 e triplo finalista em torneios do Grand Slam, é a primeira grande vedeta a ser confirmada na 11.ª edição do maior evento de ténis português.

Esta é a terceira participação do tenista norueguês neste torneio que, este ano, se realiza em pleno verão, de 18 a 26 de julho, no Clube de Ténis do Estoril. ●



Encontre todos os eventos



Encontro Europeu de Harley-Davidson regressa a Cascais

O European Harley Owners Group (H.O.G.) Rally, o maior encontro europeu de proprietários de motos Harley-Davidson regressa de 18 a 21 de junho, à Baía de Cascais. As paisagens costeiras e serranas do concelho oferecem o cenário perfeito para este grande evento que conta com desfiles impressionantes com milhares de motos a percorrerem as ruas, concertos ao vivo, exposições, e muito mais. ●



Celebrar



16 de maio
Outfest

17 de maio
The Distinguished Gentleman's Ride

30 e 31 de maio
Festival Coala

6 a 13 de junho
Semana do Município

18 a 21 de junho
Harley Davidson

22 a 28 de junho
Festival Art Explora

8 a 31 de julho
Ageas Cooljazz Cascais

Agosto
Cascais Atlantic Sunsets

20 a 23 e 27 a 30 de agosto
Festas do Mar

19 e 20 de setembro
Chefs on Fire

Novembro a janeiro de 2027
Natal em Cascais

31 de dezembro
Fim de Ano

Ageas Cooljazz Cascais com grandes nomes da música internacional

O Parque Marechal Carmona e o Hipódromo Manuel Possolo voltam a receber este grande festival de 8 a 31 de julho. ●

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 8 Gilberto Gil | 22 Diana Krall |
| 14 David Byrne | 25 Franz Ferdinand |
| 15 Loyle Carner | 29 Scissor Sisters |
| 18 Jamiroquai | 31 Chet Faker |

Woman Summit traz um novo festival para mulheres

Durante três dias, de 6 a 8 de março, o Parque Marechal Carmona vai ser o local de encontro entre mulheres para um evento inspirador. Além de várias palestras e partilha de experiências, este festival vai contar com espetáculos, atividades de bem estar e muito mais, terminando com a celebração do Dia Internacional da Mulher. ●



Descobrir

6 a 8 de março
Woman Summit

26 e 27 de março
II Jornadas Portuguesas de Gastronomia

16 de abril
Leadership Summit Next Gen

13 de maio
Conferência e Prémios Líderes do Turismo

21 de maio
Leading People

19 a 22 de junho
Festival Espanto

24 de setembro
Leadership Summit Portugal

1 de outubro
Conferência Marketeer

29 e 30 de outubro
Conferências do Estoril

4 e 5 de novembro
EATS



Inspirar

27 de fevereiro a 20 de março
Teatro entre Nós

Musicais em Cascais
Yellow Star Company

Programação
Teatro Experimental de Cascais

junho
Festival Espanto

Julho a agosto
Outubro a janeiro
Artefest

Espetáculos
Casino Estoril

29 de maio a 7 de junho
Cascais Ópera

Exposições
Fundação D. Luís I





Viver

21 e 22 de março
Stylista Markets
Spring Mkt

30 e 31 de maio
Stylista Markets
Summer Mkt

31 de maio
Festa da Criança

6 e 7 de junho
Bossa Market

11 de julho
Cascais Fitness Sunset

Julho e agosto
Fiartil
Feira de Artesanato

10 e 11 de outubro
Stylista Markets
Fall Mkt

21 e 22 de novembro
Stylista Markets
Winter Mkt

Participar

5 de março
Abertura Oficial
**Cascais Capital Europeia
da Democracia**

17 de março
**Dia Nacional
da Democracia**

11 e 12 de maio
**ACT NOW
Mayors' Conference**

Outubro
Festival NECE

30 de outubro
**Innovation in Politics
Awards**

Dezembro
Encerramento
**Cascais Capital Europeia
da Democracia**

4 a 6 de dezembro
Truth, Lies & Democracy



Cartão Viver Cascais

Aproveite os descontos
na bilhética dos eventos



Saiba como
pode usufruir

Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Nuno Piteira Lopes

Iniciou funções como Presidente da autarquia no final de outubro e assumiu um compromisso com todas as gerações: elevar a qualidade de vida de todos e garantir as condições para que permaneçam em Cascais para toda a vida. Nesta entrevista ao Presidente, Nuno Piteira Lopes, vamos explorar como foram os primeiros 100 dias de liderança e que ações já conseguiu o executivo concretizar ao serviço de Cascais.



Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais



Prevenção e estratégia com base nos alertas de mau tempo

No início de fevereiro completou 100 dias como Presidente da Câmara Municipal de Cascais. Quais foram os primeiros passos na liderança da autarquia?

Quando fui eleito assumi um compromisso com todas as gerações, apresentei uma estratégia para a próxima década que permita um crescimento sustentável de Cascais e defini as áreas prioritárias onde vamos investir.

Pensar Cascais para a próxima década permite-nos tomar decisões agora, mas sempre a pensar no futuro, numa lógica de crescimento e desenvolvimento do nosso Concelho a médio e longo prazo. E garantir o crescimento do nosso Concelho só é possível se as nossas ações tiverem sempre como objetivo a elevação da qualidade de vida de todos os que aqui vivem.

O atual executivo está muito consciente de que as ações que desenvolve têm de ter um impacto positivo no dia-a-dia das pessoas, só assim faz sentido.

E já conseguiram, nestes primeiros meses, avançar com ações no terreno?

Sim, definimos e apresentámos a estratégia macro, mas em simultâneo já colocámos várias ações em marcha, em áreas muito importantes.

Na área da Habitação destaco a entrega de mais de 50 habitações a famílias que agora têm um lar que podem pagar e também a aprovação da redução do IMI para a taxa mínima, com impacto no rendimento das famílias.

Apostámos também no reforço das nossas equipas da polícia municipal, com a abertura de 100 vagas.

"Aprovação da redução do IMI para a taxa mínima, com impacto no rendimento das famílias."

E posso já adiantar que a adesão excedeu as nossas expectativas, tivemos um número muito elevado de candidaturas que estão já a ser analisadas. Também decidimos atualizar o valor dos protocolos com as cinco corporações de Bombeiros de Cascais, garantindo um aumento na ordem dos 25%, previsto no orçamento de 2026.

Nestes primeiros meses, também concretizámos a inauguração de infraestruturas muito importantes, como o novo centro de saúde de Cascais, a esquadra da PSP de Trajouce, a requalificação da Escola Básica da Malveira, o Pólo Comunitário, os Parques Infantis de Alcoitão e do Bairro Irene.

Uma das decisões que tomou, já como Presidente, e que teve até impacto mediático, foi a compra de terrenos, entre a Aldeia de Jusó, Birre e Areia. Porque é que a Câmara decidiu avançar com essa compra?

A compra dos terrenos foi fundamental e estratégica, por um lado para combater a especulação imobiliária que afeta o acesso à habitação dos nossos munícipes e por outro lado para garantir que estes terrenos, que representam uma área de 450mil m², vão ser usados para criar habitação e para criar o maior parque verde urbano existente no nosso Concelho. Será um parque urbano para usufruto de todos e que, para se ter uma ideia da dimensão, representa mais 2m² de espaços verdes por cada habitante de Cascais.



Terrenos para futuro Parque Urbano da Aldeia de Juso

Defendemos, acima de tudo, os interesses de Cascais e dos cascalenses.

Cascais foi também reconhecido internacionalmente como a Capital Europeia da Democracia. O que é que isso representa para o nosso Concelho?

É um reconhecimento que nos deve orgulhar a todos. A nossa candidatura passou por um processo de seleção que envolveu um júri internacional de especialistas e a participação de mais de 4500 cidadãos de vários países europeus. Depois de Barcelona e Viena, Cascais foi escolhido pelo

"Na área da habitação destaco a entrega de mais de 50 habitações a famílias que agora têm um lar que podem pagar."

seu modelo de governação sólido, participativo e transparente/impactante, comprovado e reconhecido internacionalmente nas ações desenvolvidas.

Ao longo do ano teremos um conjunto vasto de iniciativas que reforçam a construção de um Concelho com as pessoas e para as pessoas. O envolvimento de todas as

gerações será fundamental nesta implementação de medidas com verdadeiro impacto na nossa vida, no nosso dia-a-dia.

Com a entrada deste executivo na Câmara Municipal, assumiu-se uma nova assinatura para o município: Cascais para toda a vida. O que significa, para si, esta mensagem?

Cascais para toda a vida é um compromisso com todas as gerações, de que em Cascais encontram as respostas que precisam, independentemente da fase da vida em que se encontram. É a certeza de que Cascais pode e deve ser o local onde nascemos com

os melhores cuidados de Saúde, onde crescemos com educação de excelência, onde vivenciamos a juventude, onde construímos carreira e família e também onde envelhecemos com dignidade.

Significa uma forma de governar centrada nas Pessoas e na elevação da qualidade de vida individual e coletiva, com uma aposta clara na educação de excelência, na inovação, no acesso aos cuidados de saúde e bem-estar, na preservação e criação de espaços verdes e de lazer, no enriquecimento da oferta cultural, na ampliação de transportes públicos e acessíveis, na segurança e na resposta eficiente e coordenada dos serviços públicos. ●



Reunião da Associação Nacional de Municípios

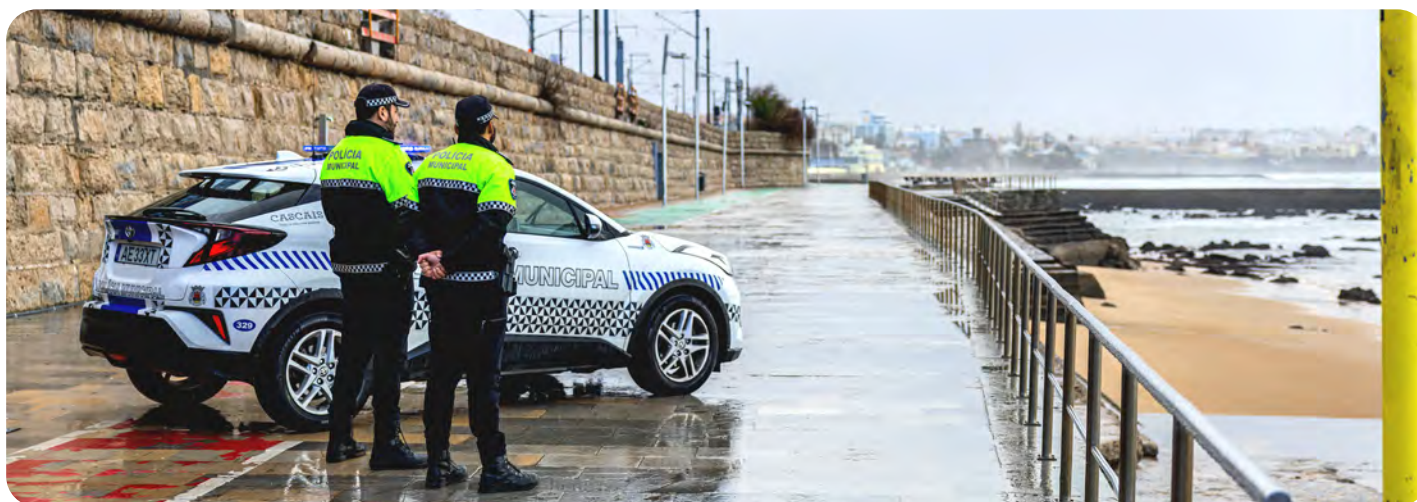


Inauguração do Polo Comunitário de Cascais, Torre

Mais Segurança para uma melhor qualidade de vida em Cascais

Reforço da Polícia Municipal, implementação de câmaras de videovigilância e mais apoios financeiros aos bombeiros são algumas das medidas em curso no Concelho.

2026 começou com uma grande aposta na Segurança. Além do lançamento de um concurso para recrutamento de 100 agentes para a Polícia Municipal, decorreram várias ações de fiscalização de motociclos e remoção de veículos em estacionamento indevido na via pública. Foram ainda anunciadas medidas fundamentais para a Segurança e Bem-estar dos munícipes, como o aumento em 25% dos apoios financeiros da Câmara Municipal de Cascais às cinco corporações de bombeiros do Concelho.



Uma resposta articulada ao mau tempo

Entre o fim de janeiro e início de fevereiro, Portugal enfrentou várias depressões e tempestades que deixaram o País em alerta e, em Cascais, não foi diferente. De forma a responder a todas as ocorrências no Concelho, o município contou com o reforço de meios e

operacionais para identificar e resolver todas as situações mais urgentes.

Sempre que as previsões apontavam para maiores períodos de instabilidade meteorológica, a Comissão Restrita da Proteção Civil de Cascais reuniu-se e preparou

uma resposta articulada e integrada entre a Proteção Civil, Polícia Municipal, corporações de bombeiros, forças de segurança e equipas do universo municipal. Esta resposta foi fundamental para promover a Segurança da população. Nos dias de maior agitação marítima,

os paredões de Cascais e Carcavelos estiveram interditos. Para minimizar os riscos do vento forte e precipitação contínua, a autarquia esteve sempre atenta ao risco de cheias em locais urbanos identificados e os acessos ao Parque Natural Sintra-Cascais foram encerrados. ●



Polícia Municipal em ação

A aposta na Segurança em Cascais passa também por aumentar a capacidade de resposta da Polícia Municipal. Durante os últimos meses, os agentes têm realizado várias ações que transmitem mais segurança e conforto à população, promovendo maior qualidade de vida para todos.



127

Motociclos fiscalizados



21

Veículos removidos



100

Novos agentes em breve



Fiscalização de motociclos na Malveira da Serra

De forma a prevenir comportamentos de risco, promover uma condução responsável e devolver a tranquilidade aos habitantes da Malveira da Serra, a Polícia Municipal realizou uma ação de fiscalização de motociclos neste local. A operação foi realizada a um domingo, permitindo a fiscalização de 127 veículos. ●



Remoção de veículos na Torre e no Alto da Peça

Já para garantir a Segurança e Qualidade de vida no Concelho, estes agentes também realizaram duas ações em que foram removidos 21 veículos em estacionamento indevido no Bairro de Torre e junto à Escola do Alto da Peça. Estas ações contaram ainda com o apoio da Cascais Ambiente para que estes espaços ficassem mais limpos e cuidados. ●

Instalação de 444 Câmaras de Videovigilância

Cascais vai utilizar a tecnologia ao serviço da prevenção, da proximidade e da segurança de todos. Para isso, o município está a instalar equipamentos que vão permitir acompanhar imagens em tempo real no Centro de Comando e Controlo de Cascais, com equipas da PSP, GNR e Polícia Municipal,

24 horas por dia, 7 dias por semana. O sistema integra inteligência artificial com capacidade de identificar comportamentos de risco, como a possível presença de armas, permitindo uma resposta rápida e eficaz das forças de segurança.

Novas casas para 130 cascalenses

Entrega de habitações no âmbito dos programas de Arrendamento Apoiado e Arrendamento Municipal e Jovem.



Saiba mais



Cascais continua a criar soluções habitacionais para todos os munícipes, promovendo o acesso a casas dignas e ajustadas às diferentes realidades dos cascalenses. Nos últimos meses, já foram realizadas três entregas de chaves e há 53 famílias que agora contam com uma nova casa com todas as condições, o que representa a possibilidade de um novo começo para um futuro estável.

Estas habitações estão a ser entregues no âmbito do Programa "Habitar Cascais", uma iniciativa que combina investimento público e planeamento de longo prazo.

Segundo Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, este é "o maior investimento em Habitação na história do Concelho", com 357 milhões de euros destinados à criação de cerca de

3600 novas soluções de habitação municipal, até 2028, com o apoio do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Estas habitações estão a ser atribuídas através do programa de Arrendamento Apoiado e do programa de Arrendamento Municipal ou Arrendamento Municipal Jovem. ●

Arrendamento Apoiado

A quem se destina?

- famílias em situação de maior vulnerabilidade económica e social.
- famílias que residam em condições habitacionais indignas, em risco de despejo ou sem capacidade financeira.
- cidadãos nacionais ou estrangeiros com título de residência válido no concelho.

Como se pode candidatar?

- presencial nas Lojas

do Cidadão de Cascais e de Tires.

Atribuição de habitações

- rendas calculadas de forma proporcional aos rendimentos do agregado familiar.
- análise de candidaturas realizada por equipas técnicas municipais.
- critérios sociais rigorosos - prioridade a pessoas idosas, pessoas com deficiência, famílias monoparentais e vítimas de violência doméstica.

Arrendamento Municipal e Arrendamento Municipal Jovem

A quem se destina?

- cidadãos nacionais ou estrangeiros com título de residência válido no concelho.
- famílias com rendimentos médios.
- jovens e jovens casais.

Como se pode candidatar?

- plataforma "Habitar Cascais", durante os períodos de concurso.

Atribuição de habitações

- sorteio público entre os candidatos admitidos.
- critérios definidos no regulamento municipal.
- de acordo com tipologia adequada a cada agregado familiar.

Mais e melhores cuidados de saúde para toda a vida

Aceder a cuidados de saúde de forma simples, próxima e ajustada às necessidades da população é uma prioridade em Cascais. Ao longo dos últimos anos, o Concelho tem vindo a reforçar respostas que combinam serviços de proximidade e soluções complementares em articulação com o Serviço Nacional de Saúde.



Um novo Centro de Saúde em Cascais

Inaugurada há uns meses, a nova Unidade de Saúde já está em funcionamento no antigo edifício das Águas de Cascais, contribuindo para que os municípios contem agora com mais e melhores condições na hora de recorrer a serviços de saúde. Um investimento de 8,3M€, que contou com

3,07M€ financiados pelo PRR, e que permitiu acolher a USF Vila, a UCSP Cascais, a URAP Cascais e ainda o Gabinete Médico Legal e Forense em instalações modernas e adequadas. Mas o investimento e apoio da autarquia na área da saúde não fica por aqui. ●



Mais 68 camas no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

Em Cascais, o ano arrancou com a reabertura de um piso de internamento, mais moderno e com melhores condições para a reabilitação de adultos. Agora, o CMRA, da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, conta com 174

camas de internamento, das quais 16 são dedicadas exclusivamente à reabilitação pediátrica. Um investimento que contribui para a resposta de excelência da instituição, na área da medicina física e de reabilitação. ●



Teleconsultas gratuitas, 24 horas por dia, 365 dias por ano

Se é residente, trabalhador ou estudante no concelho, basta ter o Cartão Viver Cascais ativo para aceder a este serviço que disponibiliza consultas de Medicina Geral e Familiar e Pediatria, e entrega de medicamentos gratuita.

800 203 186

Linha Cascais



Projeto "Bata Branca"

O Projeto "Bata Branca" assegura cuidados de saúde primários, como consultas médicas e de enfermagem, a todos os municípios, com mais de 18 anos, sem médico de família atribuído. Um serviço que resulta de uma parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Cascais.

**Unidade de Saúde
Misericórdia de Cascais**

"Cascais Esclarece": A sua dúvida, a nossa resposta

Rúbrica responde a questões de municípios através de pequenos vídeos nas redes sociais.

Lançada em agosto de 2025, a rubrica "Cascais Esclarece" já conta com mais de 30 episódios sobre temas relacionados com ambiente, segurança, cultura e serviços públicos do concelho, publicados nas redes sociais: Facebook Câmara Municipal de Cascais, Instagram cascais_oficial e YouTube Canal Cascais.

Esta rúbrica digital da Câmara Municipal de Cascais responde, de forma simples e direta, às dúvidas mais frequentes dos municípios sobre temas do quotidiano em vídeos curtos, publicados semanalmente, com os repórteres Margarida Mendonça e Gonçalo Noivo a explicar procedimentos,

regras e decisões municipais, com o apoio de técnicos da autarquia.

Uma ferramenta de comunicação de serviço público que se destaca pela utilidade prática da informação, com melhor desempenho nos conteúdos que respondem a questões concretas do dia a dia.

Os temas relacionados com ambiente e segurança estão entre os episódios mais vistos, com três episódios dedicados à recolha de algas invasoras e um à Zona de Intervenção Florestal do Parque Natural Sintra Cascais. Destaque ainda para os episódios sobre a Proteção Civil e a Polícia Municipal. ●

Episódios "Cascais Esclarece"

- Recolha de Algas Invasoras
- Recolha de Monos
- Vespas Asiáticas
- Papel da Proteção Civil
- Papel da Polícia Municipal
- Autocarros MobiCascais
- Feiras e Mercados de Cascais
- Orçamento Participativo
- Voluntariado
- Cidade das Profissões de Cascais
- Bolsas de Estudo Municipais
- Águas Residuais



veja a playlist
no YouTube

Adoce os dias mais frios com chocolate

Sem ideias para uma nova receita? Experimente a nossa sugestão de Petit gâteau de chocolate.

Petit gâteau de chocolate



2



2h

fácil

médio

difícil

Ingredientes

- 80 gr de chocolate negro 70% de cacau
- 50 gr de manteiga com sal
- 2 ovos médios
- 40 gr de açúcar
- 30 gr de farinha tipo 55

Confeção

1. Comece por preparar as forminhas barrando-as com manteiga e polvilhando-as com cacau em pó.
2. Derreta, em banho-maria, o chocolate com a manteiga. Reserve até arrefecer ligeiramente.

3. Bata os ovos com o açúcar até dissolver o açúcar.
4. Misture bem os ovos com o chocolate.
5. Envolve a farinha na mistura anterior.
6. Encha as forminhas com o preparado e leve ao forno, pré-aquecido na temperatura máxima, durante cerca de 5 minutos. Poderá variar conforme o forno.
7. Sirva de imediato, ainda quente.

Alergénios

Glúten, ovos e lactose.



Atividades

Todas as atividades para aproveitar Cascais



Cultura

"Sinfonia das Coisas"

Local: Museu Condes Castro Guimaraes

Data: até 29 de dezembro

Duração: 1 hora

Valor: gratuito, mediante inscrição

Aproveite esta visita temática que une música e património, evocando a paixão musical de Manuel de Castro Guimaraes. Ao longo do percurso, as peças do museu dialogam com as melodias da época, revelando como esta forma de arte está presente em cada espaço.



Ambiente

O Mundo das Abelhas

Local: Quinta do Pisão

Data: até 30 de dezembro

Duração: 2 horas

Valor: 10€

Descubra como funciona a vida numa colmeia. Venha conhecer produtos como o mel, o pólen, a cera e o própolis, numa ação que mostra a importância da polinização e o papel dos polinizadores na natureza.



Emprego

Invista na sua carreira

Aproveite as iniciativas da Cidade das Profissões de Cascais para apostar no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Há workshops, consultoria de currículos, formações sobre empregabilidade, e muito mais.



Descubra todas as atividades



Cascais, Capital Europeia da Democracia 2026



Capital Europeia
da Democracia

CASCAIS Para toda
a vida